**Гимнастика при работе за компьютером: упражнения для спины и позвоночника**

**Гимнастика за компьютером**во время перерывов необходима всем, кто долгое время проводит за монитором. Упражнения для спины и позвоночника подойдут всем желающим на пути к здоровью.

Находясь долгое время без движения, вы со временем приобретаете проблемы со здоровьем. Это может быть ухудшение зрения, варикозное расширение вен, проблемы с позвоночником и сердцем.

Работа за компьютером в офисе или дома так вошла в нашу современную жизнь, что человек уже не представляет свою жизнь без Интернета, а ведь еще недавно было по-другому. Делая зарядку за компьютером вы обезопасите себя от многих заболеваний, связанных с малоподвижным образом жизни.

**Гимнастика сидя за компьютером**

**Для спины грудного и шейного отдела**

1. Исходное положение – сидя на стуле, спина прямая, руки на коленях. Отведи прямую правую руку в сторону, разверни корпус, провожая ладонь взглядом – вздох, положи руку снова на колено – выдох. Затем повтори движение левой рукой. Упражнение активизирует дыхание и включает группы мышц грудного и шейного отдела, которые больше всего напряжены.

**Для улучшения периферического кровообращения**

1. Исходное положение то же. Согни руки в локтях, сжимая пальцы в кулак, носки ног при этом приподними над полом и потяни на себя. Опуская руки в исходное положение, приподними пятки над полом, сделай перекат с пяток на носки.
2. Исходное положение – сидя на стуле, спина прямая, руки на коленях, Согните ногу, обхватив колено руками, подтяни колено к животу, затем выпрями ногу вперед и опусти на пол.
3. Согнутую в колене ногу отставь в сторону, делая как бы шаг в сторону, вернитесь в исходное положение. При этом улучшается кровообращение в органах малого таза и препятствует застою крови.

**Упражнения для сердца**

1. Исходное положение – кисти к плечам. Делай круговые движения локтями назад и вперед. Упражнение укрепляет грудной отдел позвоночника и благотворно влияет на сердце.
2. Руки согнуть, кулаки крепко сжать, положить на грудь. Выпрямите руки вперед, в стороны и вверх. При этом разминаются мышцы рук, грудной клетки и спины.
3. Прямые руки вытянуты перед собой. Делайте руками плавательные движения, имитирующие брасс, при этом старайтесь потянуться вперед и в стороны. Благодаря этим действиям обеспечивается легкий массаж сердца, улучшая его работу.

**Для суставов**

1. Исходное положение – руки в замочек, кисти захватывают предплечья. Делайте круговые движения перед собой вправо и влево. При этом разминаются затекшие плечи, лопатки, грудные мышцы, [улучшается работа суставов](http://gref1.ru/kak-sohranit-podvizhnost-sustavov/).
2. Одна нога выпрямлена, стопа на пятке, другая согнута, носок под стулом. Имитируй ходьбу, попеременно меняя ноги. [Упражнение](http://gref1.ru/gormonalnaya-gimnastika/) улучшает работу суставов и мышц брюшного пресса.
3. Ноги выпрямлены, опора на пятки. Подними ноги и разведи их в стороны, описывая круг над полом или по полу. Тренируется мышца брюшного пресса и увеличивается приток крови к органам малого таза.

**Гимнастика за компьютером для спины и позвоночника**

1. Исходное положение – кисти к плечам. Поверни корпус, потянись локтем к спинке стула. Эта позиция улучшает работу суставов позвоночника.
2. Руки за голову. Сделай поворот направо, затем — налево. Благодаря этому упражнению хорошо разминаются мышцы шеи и улучшается работа суставов в шейном[отделе позвоночника](http://gref1.ru/pozvonochnik-cheloveka/).
3. Руки на коленях. Закинь одну руку за плечо сверху, другую протяни к лопаткам снизу и сцепи руки в замок. Следующее повтори, поменяв руки. Такое движение позволяет размять мышцы спины, наиболее напряженные во время работы за компьютером.
4. Сесть, плотно прижавшись к спинке стула, позвоночник прямой. Плавно наклони голову к плечу, затем сделай несколько пружинящих поворотов головы в одну и в другую стороны. Прочерти подбородком дугу от плеча к плечу. Нужно представить, что на груди у вас мячик и попробуй столкнуть его подбородком.

**Упражнения при работе за компьютером** **во время перерывов** обеспечивает легкий массаж сонных артерий, укрепляет мышцы шеи и улучшает кровообращение головного мозга. Глаза при этом открыты и следят за движением головы – тем самым ты параллельно делаешь [гимнастику для глаз](http://gref1.ru/uprazhneniya-dlya-glaz/) и укрепляешь свой вестибулярный аппарат.

Гимнастика для работы за компьютером и во время перерывов, сохранит ваше драгоценное здоровье. Будьте всегда здоровы!